



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO INTEGRAL, NA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA

Área temática: Educação

Anderson Batista da Silva<sup>1</sup>; Rayanne Rocha Silva<sup>2</sup>; Josefa Betânia Vilela Costa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas (IFAL); Licenciando do Curso Superior em Ciências Biológicas.

<sup>2</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas (IFAL); Curso Médio Integrado em Informática.

<sup>3</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas (IFAL);

Professora de Biologia

Resumo: A alimentação é um dos principais determinantes da saúde e do bem estar do ser humano. Considerou-se como objetivo a promoção de educação alimentar de crianças do 1º ao 5º ano em uma escola municipal de Arapiraca – AL. As atividades foram realizadas através de oficinas. Obtiveram-se resultados significativos, visto que atingiu objetivos e metas propostas.

Palavras chave: Educação; alimentação; qualidade de vida;

### 1. Introdução

Na escola de ensino fundamental em tempo Integral Professor Benildo Barbosa Medeiros, localizada no Bairro Primavera, Arapiraca (AL), pode-se desenvolver uma prática extensionista no intuito de promover entre os escolares uma boa educação alimentar. A razão pela escolha da comunidade escolar se deu por atender regiões em que apontam como uma das comunidades mais caóticas com relação à alimentação e também por ser uma unidade escolar de educação integral na qual os alunos fazem as cinco principais refeições, dessa forma, traçou-se um plano de metas para promoção de uma melhor qualidade de vida.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

## 07 a 09 de setembro de 2016



Trabalhar projetos com crianças tanto é possível quando deve ser estimulado, apenas requer um maior cuidado com relação a disponibilidade de ouvir as crianças e observar o comportamento das mesmas. Educar com relação à alimentação é de extrema importância e na perspectiva de trabalhar com crianças torna-se uma tarefa relevante, pois hábitos praticados por adultos se dão pelas bases formadas durante a infância.

A formação dos hábitos alimentares inicia-se com a herança genética que interfere nas preferências alimentares, que sofre diversas influências do ambiente: o tipo de aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida; a forma como os alimentos complementares foram incluídos no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância; hábitos familiares e condições socioeconômicas, entre outros (RIGO et al., 2010).

Diante de uma sociedade, globalizada, em que a produção industrial caracteriza fortemente os bens não-duráveis, se traça uma problemática de como a facilidade por alimentos pode acarretar riscos a saúde, fazendo com que se crie hábitos alimentares não saudáveis, fazendo do que então pode ser considerado rápido e prático algo problemático.

Na infância, segundo teóricos da pedagogia e da Psicologia como Paulo Freire e Freud, respectivamente, afirmam que é na infância que o indivíduo cria seu hábitos, dando destaque para que alimentação seja entendida como um hábito criado ou instigado por referenciais, sendo assim escola e família são responsáveis pela construção de hábitos, nesse caso, os hábitos alimentares são colocados em pauta.

Torna-se indispensável à iniciativa de se trabalhar com as crianças seu perfil nutricional, pois a nutrição é um dos principais determinantes da saúde e do bem estar do ser humano. E interfere em diversos fatores na vida tais como: crescimento corporal, que impõe grandes necessidades nutricionais, e à formação dos principais hábitos alimentares que se desenvolvem no período pré-escolar e são carregados durante toda vida (FAGIOLI e NASSER, 2006).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca o ambiente escolar como o melhor espaço para promover a saúde e estilos de vida saudáveis. Isto porque a escola é um espaço social na qual muitas pessoas convivem, aprendem e trabalham, onde os estudantes e os professores passam a maior parte de seu tempo. É na escola, também, que

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

## 07 a 09 de setembro de 2016



os programas de educação e saúde podem ter sua maior repercussão, beneficiando os alunos na infância e na adolescência, com influência no seio da família.

As recomendações nutricionais funcionam como diretrizes, e podem ser utilizadas para estabelecer esquemas alimentares, que proporcionem todos os nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento das crianças, de acordo com a faixa etária. Porém, as necessidades nutricionais de cada criança podem diferir de acordo com a idade, o que indica a necessidade de análise individual (VITOLLO, 2008).

As atividades lúdicas pedagógicas são essenciais na promoção de bons hábitos alimentares. As crianças assimilam mais facilmente por meio de brincadeiras, sobretudo quando o assunto de alimentação saudável, inclui o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras, e a diminuição do consumo de doces, frituras, etc. Sendo assim, os escolares passam a ter maior contato com os alimentos mais rejeitados (verduras, frutas e legumes) e aprendem sobre a importância do consumo de cada grupo alimentar (BERNART e ZANARDO, 2011).

Justifica-se dessa forma a necessidade de intervir na infância, pois é nessa fase que se adquire hábitos que permanecem durante a vida e previne doenças crônicas como a obesidade, hipertensão, diabetes, dentre outras.

Nessa perspectiva buscou-se transformar hábitos alimentares de crianças, desde higienização dos alimentos até o processo digestório dos mesmos, visando assim, transformar positivamente a realidade da comunidade escolar atendida, para isso tornou-se imprescindível a ajuda de coordenadores e professores da escola.

## 2. Material e Metodologia

Para um melhor desenvolvimento das atividades com o público, fez-se uma revisão de literatura na área de educação nutricional, com o objetivo de buscar o aprimoramento sobre o tema para que as informações trabalhadas fossem bem entendidas.

Após os estudos feitos, pode-se desenvolver uma estrutura de oficinas com o intuito de construir conhecimento sobre aspectos relacionados à nutrição, desde a

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

## 07 a 09 de setembro de 2016



sensibilização para o assunto, a higienização, até a escolha e preparo dos alimentos, bem como, a importância de cada substância presente nos principais grupos alimentícios.

Realizaram-se quatro atividades culminando com a Semana da alimentação saudável: 1. Oficina de Sensibilização, para que as crianças pudessem tomar gosto pelas futuras atividades pretendidas, a oficina que tinha uma pergunta central: Como está sua alimentação? Para isso elaborou-se uma folha individual contendo imagens de alimentos e seguindo as orientações, os alunos respondiam conforme a opinião pessoal.

2. Oficina Higiene e saúde explorou hábitos higiênicos: higiene pessoal, do ambiente e dos alimentos, como higienizá-los, guardá-los, conservá-los, olhar prazo de validade e as consequências dos alimentos estragados e/ou contaminados.

3. Oficina Alimentação Saudável, com a ajuda dos professores das salas realizaram atividades para explanação do conteúdo, nesta etapa foram trabalhadas as questões: por que comemos? O que devemos comer? Quais os alimentos que fazem bem a saúde? Nessa etapa também, foi apresentada aos alunos a pirâmide alimentar, sua importância e quais os grupos de alimentos que a constituem.

4. Semana Alimentação Saudável, realizada com o objetivo de envolver toda a escola com o tema, dessa maneira professores e alunos construíram materiais referentes as práticas de educação alimentar para apresentação e exposição na escola.

Para todas as atividades foram desenvolvidos e utilizados materiais tais como: cartazes, atividades ilustrativas e apresentação de vídeos para melhor compreensão dos conteúdos propostos.

### 3. Resultados e Discussões

Educar para uma alimentação saudável ainda é uma tarefa que é atravessada por condicionantes que dificultam a prática voltada para uma dieta saudável. Uma alimentação quando bem feita, envolve desde o preparo do alimento até o momento que ele é inserido no organismo, assim são diversos os cuidados que deve-se ter para que a alimentação seja fonte de energia para o melhor desenvolvimento do corpo.

O público infantil é o foco dos exploradores do capital, pois sabem que os mesmos podem querer consumir cada vez mais, sem se importar com o que pode acarretar tais

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



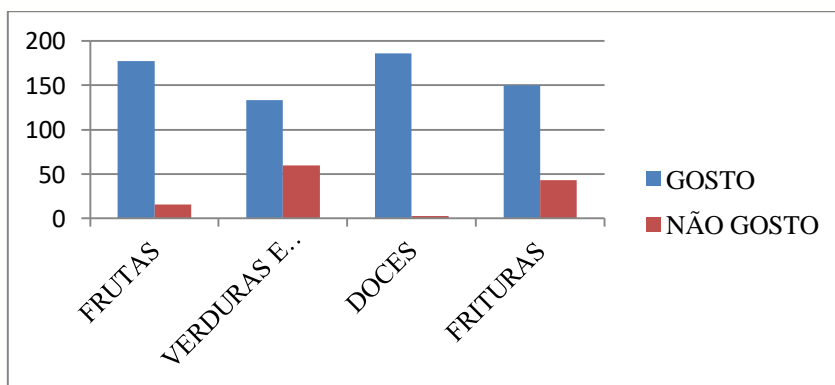
escolhas, diante disso, apresentam-se alimentos considerados saborosos, porém riscos em substâncias que podem danificar a saúde de um indivíduo ainda na infância e mesmo que problemas não surjam agora, mas futuramente poderão surgir.

Embora as crianças, em geral, não conheçam os preceitos de uma alimentação adequada, eles parecem conhecer bem a diferença entre alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis, embora isso não signifique que eles irão consumir em maior quantidade os alimentos que pensam fazer bem à saúde.

Avaliando a percepção dos alunos em relação aos alimentos saudáveis ou não saudáveis, nos três momentos da intervenção, os alimentos mais citados espontaneamente pelos alunos como saudáveis foram: arroz, feijão, salada e frutas, sendo essas últimas consideradas como o alimento “mais saudável”. No questionamento sobre os alimentos considerados como “não saudáveis”, nos três momentos, foram apontados principalmente, frituras, salgados e doces. Nota-se que os doces, considerados como menos saudáveis dos alimentos, é muito consumido pelas crianças.

Com a dinâmica de sensibilização identificou-se que as preferências alimentares não são as melhores, conforme expresso no gráfico 01. Mesmo registrando dados positivos com relação à preferência por frutas, alimento essencial para uma boa dieta, em contrapartida, o consumo de doces e frituras elevado não fortalece uma boa qualidade de vida. Diante desses dados, aumentou a motivação na busca dos bons hábitos e redução daqueles considerados negativos.

Gráfico 01- Preferências alimentares das crianças



Fonte: Relatório do projeto extensão

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

## 07 a 09 de setembro de 2016



De maneira similar Fernandes (2009) identificou hábitos alimentares inerentes a uma dieta irregular e a partir desses dados foram desenvolvidas atividades para regularizar tais hábitos alimentares.

O consumo excessivo de açúcar, principalmente de refrigerantes, vem crescendo na alimentação cotidiana dos adolescentes e configura um problema em escala mundial, contrariando os preceitos da OMS para a diminuição do consumo de alimentos com alto teor de gordura, sódio e açúcar e para o aumento da ingestão de frutas, legumes e verduras.

As atividades de conscientização iniciaram com a oficina de higienização, considerando desde a higiene pessoal e abrangendo todos os cuidados higiênicos com o manuseio dos alimentos. Na referida atividade obteve-se resultados significativos, pois se observou no pátio da escola os alunos colocando em prática as orientações recebidas, dentre outras, observação do alimento preparado e servido, bem como, a conservação do ambiente limpo. Considerou-se relevante também, a dinâmica da lavagem das mãos, na qual os extensionistas realizaram com os alunos os passos corretos da lavagem das mãos.

Por sua vez, a oficina Alimentação Saudável apresentou como ponto forte a participação das crianças na atividade, destacando-se o momento de dividi-los em grupos para que pudessem montar uma pirâmide alimentar, ocasião na qual foi perceptível o entrosamento e a aplicação dos conhecimentos adquiridos.

Para culminar as atividades do projeto, a Semana da Alimentação Saudável foi o fator avaliativo para perceber as mudanças na escola com relação ao tema, nitidamente observadas na segurança dos alunos ao transmitir as informações aprendidas e a satisfação dos professores e coordenadores na unidade escolar. Dentre os materiais e trabalhos produzidos pode-se destacar, a pirâmide alimentar de acordo com a realidade da escola, cartazes ilustrativos sobre a importância de uma dieta saudável, coreografias de músicas infantis referentes à alimentação, dentre outros.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



Figura 2: Apresentações da Semana da Alimentação Saudável, alunos do 1º ao 5º ano da escola de Ensino Fundamental Professor Benildo Barbosa Medeiros, 2014.



Após a semana da alimentação saudável, como uma prática de observação, realizou-se uma visita a escola para observar os alunos realizando a principal refeição, ou seja, o almoço. O resultado encontrado foi satisfatório, apesar de ainda encontrar alguns hábitos incoerentes, em contrapartida mudanças significativas se evidenciaram, visto que, deparou-se com alunos na fila para lavagem das mãos e o ambiente mais limpo.

Rodrigues e Roncada (2008) destacam que educar é um processo amplo, que envolve vários aspectos do desenvolvimento humano, não se limita a uma metodologia de ensino-aprendizagem capaz de desenvolver habilidades individuais, porém envolve escolhas adequadas com relação à alimentação e nutrição, a exemplo do consumo de frutas, legumes e verduras também no ambiente familiar.

Mesmo que a escola ofereça refeições saudáveis, quando estão em casa, não se alimentam da mesma maneira que fazem na escola, conforme identificado na fala informal de alunos pesquisados. Dessa forma, a educação alimentar consiste numa responsabilidade da escola associada à família.

Nota-se que o padrão de consumo alimentar americano parece estar se expandindo para outros países. Em trabalho realizado na Espanha (ANTA, 2008) avaliou o consumo alimentar de escolares daquele país e encontrou uma elevada presença de gorduras na dieta

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

habitual. De acordo com o autor, a alimentação daqueles estudantes está cada vez mais semelhante à encontrada nos Estados Unidos e relacionam as mudanças no comportamento alimentar, principalmente, à pressão publicitária de determinados alimentos.

## 4. Conclusão

A alimentação é vista como um fator determinante para o crescimento e desenvolvimento do ser humano desde a amamentação até os hábitos alimentares adquiridos no decorrer da vida, porém tais hábitos devem ser acompanhados constantemente. Cabe à educação, destacando as escolas de ensino integral, o envolvimento com conhecimentos dos alimentos tais como: seleção, valor, uso, produção, higiene, promovendo uma melhor qualidade de vida para os alunos. Assim, o direcionamento com relação aos alimentos será de forma correta, assegurando um bem indispensável à vida que é direito de todo ser humano.

A educação alimentar não é tarefa fácil, pois é difícil modificar um hábito adquirido, porém, não é impossível, requer um trabalho em longo prazo para que se desfrute os melhores resultados possíveis.

Atividades educativas consistem em práticas pedagógicas que proporcionam tanto os conhecimentos importantes sobre alimentação, quanto incentiva às práticas alimentares saudáveis, sendo necessário um período maior para concretizar os hábitos alimentares saudáveis.

Para que os conhecimentos adquiridos pelas crianças não fiquem apenas registrados em fotos e/ou arquivos, deve-se contar com a parceria da gestão e coordenação escolar, para que se repitam as práticas pedagógicas de conscientização, possibilitando a boa alimentação, a saúde e conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

## 5. Referências

ANTA, R.M.O. A cantina da escola como um recurso de ensino. Funções, possibilidades teóricas e bases didáticas. In: ALVAREZ, J.R.M.; Allue, I.P. **O livro de alimentação escolar**. Madrid: McGraw-Hill, 2008. p. 121-135.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:







# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

BERNART, A.; ZANARDO, V. P. S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Revista Eletrônica de Extensão da URI**. v.7, n.13, p.71-79, 2011. Disponível em: <[http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero\\_013/rev\\_Acesso](http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_013/rev_Acesso)> Acesso em: 28 fev. 2016.

FAGIOLI, D.; NASSER, L. A. **Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: RCN Editora. 2006. 244 p.

FERNANDES, P. S. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**. v. 85, n.4, p.315-321, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNICIPAL DE SAÚDE. **Declaração de Jacarta**, 1997. Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/>> Acesso em: 28 abr. 2016.

RIGO, N. N. Educação Nutricional com crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim, RS. **Revista Eletrônica de Extensão da URI**. v. 6, n.11: p.112-118, Outubro/2010.

Disponível em: <[http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero\\_013/rev](http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_013/rev)> Acesso em: 28 fev. 2016

RODRIGUES, L. P. F.; RONCADA, M. J. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. **Ciências Saúde**, 19(4): p.315-322, 2008.

VITTOLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rúbio, 2008. 628 p.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:

